



| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|---|---|---|--|---|--|--|
| CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD -Día Nacional de Educación Física y Deportes (Mayo 1-7) -Mes Nacional de la Salud Mental - Mes Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes | | 1 Saltos en Línea Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos. | 2 ¿Qué tan rápido eres? Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correrla | 3 Danza Congelada Haz que la música empiece y pare. Cuando la música empieza, baila. Cuando para, haz una pose loca. | 4 Deslizamiento en la Acera Deslízate en la acera con el pie derecho adelante. Cambia de pie y regresa. Repite 10 veces (5 de cada lado) | 5 Práctica de Puntería Cuelga unos blancos y trata de pegarlos con la pelota. Si le pegas, da un paso atrás. Sigue caminando hacia atrás. |
| 6 Mini Baile 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la der4 grapevine a la izq 8 golpes de puño saltando Repite. Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO | 7 Mancha de la Cigüeña Juega a la Mancha saltando en un pie como una cigüeña. Mantente dentro de los límites. | 8 Eres una Rana Practica saltos de rana avanzando tanto como puedas en 30 segundos. Repite 5 veces tratando de llegar más lejos. | 9 Patadas de Momia Cruza los brazos al frente mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha. |  10 Salta la Cuerda Punta Talón Salta en el pie izq y toca con la punta derecha. Repite a la inversa. Nota: Mantén el cuerpo sobre el pie de apoyo. | 11 Saltos en Tijera Salta con pierna derecha al frente e izquierda atrás, alternando piernas. Mueve los brazos en sentido opuesto a los pies. Haz 3 series de 10. | 12 Alrededor de la casa Ve cuántas veces puedes correr alrededor de la casa sin para. Mide el pulso al terminar. |
| 13 Circuito del Flojo Hazlo al ver tu programa de TV favorito. 10 Depresiones de silla 10 Abdominales con pies debajo del sofá 10 Sentadillas | 14 Drible de Fútbol Dribla un balón 100 veces con los pies. Atrapa el balón y tócalo 100 veces con los pies | 15 Mancha Todos Son Todos son la Mancha. Si te tocan, siéntate, pero sigue jugando. Toca a los que pasen cerca de ti. El último gana. | 16 Salto de Estrella Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite. | 17 4 Paredes Haz un ejercicio diferente frente a cada pared por 30 segundos -deslizamiento lateral -grapevine a la izquierda y derecha -golpes con piernas separadas -saltos verticales | 18 Aventura Familiar Ve a caminar con la familia. Fíjate dónde van para ir a ese lugar otro día. Asegúrate de usar bloqueador solar cuando estés afuera. | 19 Cardio Caminata forzada, trote o carrera por 10 minutos hoy. Enfría con estiramientos de pantorrillas, de cuádriceps, y en cortaplumas. |
| 20 Equilibrio Practica el equilibrarte en un pie sobre un escalón, acera o riel en el parque. Trata de llevar la rodilla a un ángulo de 90 Grados. Cambia de lado. | 21 Saltos de Escalón En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si es necesario. | 22 Pose de Águila Sostén la pose de águila 2 veces x 20 segundos. |  23 Escaleras Sube corriendo las escaleras de tu casa o apartamento tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Trata de dejar un escalón de por medio. | 24 Patadas 20 patadas laterales 20 patadas frontales 20 patadas traseras | 25 Estiramiento en péndulo De pie frente a una cerca. Balancea una pierna adelante y atrás como péndulo de reloj y di: "tick, tock" cada vez. | 26 Danza Libre Haz una lista de 3-5 canciones favoritas o prende la radio. Baila o muévete todo el tiempo. |
| 27 Atrapado en el Pantano Una variación de La Mancha. Cuando te tocan quedas "atrapado en el pantano". Para quedar libre otro jugador debe pasar por entre sus piernas. | 28 Juegos Las escondidas, la Mancha, el Avión, hula hoop, pogo stick. Tú eliges. | 29 Caminata de Cangrejo Camina como cangrejo por la sala. Invita a tu familia a una carrera. | 30 Despierta y Sacúdete Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Estás despierto? Ahora salta 10 veces. | 31 Pose de Puente Boca arriba, pon las manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia arriba. | SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios! Imágenes prestadas de www.fortevoga.com | |